

## از کجا بداییم دچار کیست تخمدان شده ایم و روشهای درمانی آن



کیست های تخمدان کیسه پر از مایع است که در داخل و یا در سطح تخمدان بوجود می آید. اگر یک فولیکول در داخل تخمدان که بزرگتر از ۲ سانتی متر باشد ، آن کیست تخمدان نامیده می شود. بسیاری از این کیست ها کاملاً بی ضرر است و نیاز به هیچ درمانی ندارد. آنها در عرض چند ماه بخودی خود از بین میروند

بسیاری از خانم ها دچار کیست تخمدان هستند بدون اینکه اطلاعی در این باره داشته باشند. شاید شما هم با خانمهای متعددی رو به رو شده باشید که از اختلالات دوره ماهانه شکایت دارند. نمی دانند چه کاری انجام دهند و البته در این میان حتی برخی از دختران به دلیل بی اطلاعی از اهمیت موضوع آن را با مادرشان نیز در میان نمی گذارند تا چه برسد به مراجعه به پزشک متخصص! در این چگونگی مطالبی در مورد کیستهای تخمدان داریم.

1- کیست تخمدان عبارت است از توده های تخمدانی معمولاً خوش خیم که اغلب از نسج تخمدان تولید می شود و در بسیاری از موارد از فولیکول های سطح تخمدان سرچشمه می گیرد. در واقع کیست تخمدان از توده های کیسه مانندی که دارای یک جدار است و مقداری مایع ساده داخل آن جمع شده، تشکیل شده است.

به گفته متخصصان این کیست ها که یک بیماری بسیار شایع زنان هستند مربوط به سن خاصی نبوده اما با شروع سن باروری احتمال به وجود آمدن آنها بالا می رود و در سنین ۲۰ تا ۴۲ سالگی بیشتر دیده می شوند؛ پزشکان معتقدند دلیل اولیه پیدایش کیست تخمدان، اختلال در تخمک گذاری است که علت آن می تواند در خود تخمدان یا غیرتخمدانی باشد و در این موارد اغلب با درمان دارویی بیماری رفع می شود ولی با قطع شدن دارو مجدداً عود می کند. دلیل دیگر، زیادی هورمون پرولاکتین (هورمون محرک تولید شیر در بدن) به علل مختلف است. کم کاری یا پرکاری تیروئید و سایر اختلالات هورمونی نیز می توانند باعث کیست تخمدانی شوند.

2- علل متفاوتی می تواند باعث بروز این کیست ها شود که اکثراً علت آن عدم تخمک گذاری است، چون فولیکولی که قرار است «تخمک» را ایجاد کند و معمولاً در روز چهاردهم بعد از شروع عادت ماهیانه، پارگی طبیعی پیدا کرده و تخمک را آزاد می کند، این اتفاق در این فرد رخ نمی دهد و با تجمع آب در داخل خود، تبدیل به کیست می شود. گاهی چند تخمک چند کیست تولید می کنند و این عمل تکرار شده، تعداد زیادی کیست کوچک در تخمدانها ایجاد می شود که آنها را به نام تخمدانهای «پلی کیستیک» می شناسیم.

3- کیست ها انواع مختلف دارند ولی کیست های تخمدان شایع که بیشتر دیده می شود، اکثراً کیست های ساده و همان کیست هایی است که شرح داده شد. ولی در مواردی این کیست ها می تواند بدخیم و خطرناک باشد که برای تشریح آنها به بحث های پیچیده پزشکی نیاز می باشد. گاهی هم از محل فولیکول تخمدانی در مرحله دوم سیکل ماهانه که دوره «لوتینی» نامیده می شود کیست های لوتینی ساخته می شود که آنها نیز به نام کیست «فونکسیونل» شناخته شده و خطرناک نیستند. این کیست ها یا خود به خود و یا بوسیله درمانهای ساده رفع می شوند.

4- همانطور که اشاره شد، کیست هایی که جدار نازک و صاف دارند، ساده هستند و در داخل آنها مایع صاف بدون هیچ گونه نسج اضافی ملاحظه می شود اینها کیست های «فونکسیونل» هستند و

اکثراً خود به خود رفع می شوند، پس به درمان خاصی نیاز ندارد. ولی گاهی همین کیست ها، کمی بزرگتر شده و می توانند علایمی مثل درد در زیردل و اختلال در دوره ماهانه بیمار تولید کنند. گاهی هم لکه بینی در این بیماران دیده می شود که با استفاده از قرص های ضدبارداری به راحتی درمان می شوند و با یک سونوگرافی ساده هم تشخیص داده می شوند.

در ضمن تخمدانهای با کیست های متعدد (پلی کیستیک) نسبتاً خوش خیم هستند ولی درمان آنها در بیماران مختلف بر حسب شرایط بیمار نظیر وزن و اینکه ازدواج کرده یا نه و یا بچه می خواهد یا نمی خواهد کاملاً متفاوت است و به بررسی ها و آزمایشهای دقیق تر و مراجعه های متعدد به پزشک نیاز دارد.

5- در بیماری که کیست تخمدان دارد، اگر علایم غیرعادی رخ دهد، ممکن است کار به جراحی بکشد، مثلاً کیست پاره شود و یا دردهای شکمی و لگنی حاد و علایم خونریزی داخل شکمی پیدا شود، اکثراً کار به جراحی می کشد.

در بعضی موارد هم ممکن است کیست دچار پیچ خوردگی شود و این پیچ خوردگی ادامه یافته منجر به تحریک پریتون و کیست دچار کم خونی شود. در این صورت نیز اگر علایم با جابجایی و استراحت تغییر نکند و درد و استفراغ ادامه پیدا کند، باید جراحی شود.

در حالی که کیست خیلی بزرگ شود و یا آنکه پس از چند دوره درمان طبی به درمان جواب ندهد نیز باید جراحی شود. معمولاً تخمدانهای با کیست های متعدد به جراحی نیاز ندارند ولی بیمار باید با دقت تحت نظر باشد و ممکن است سالها به درمان طبی نیاز داشته باشد که بر حسب شرایط سنی، وضعیت کیست ها و شرایط زناشویی و وزن بیمار، درمانها متفاوت خواهد بود.

۶- اغلب کیستهای تخمدان منجر به علائمی نمی شوند، اما در صورت وجود علائم، آنها عبارتند از

— احساس ناراحتی در شکم

— درد به هنگام مقاربت

— بی نظمی قاعدگی که گاهی همراه با خونریزی شدید می باشد.

— خونریزی بعد از یائسگی

— کیستهای بزرگ می توانند موجب فشار روی مثانه گردیده و منجر به احتباس ادرار شوند و یا ممکن است منجر به تکرار ادرار گردند.

علایم حاد کیست تخمدان شامل: احساس درد ناگهانی شکم، تهوع و استفراغ، تغییرات نبض،

احساس ضعف که ممکن است به علت خونریزی داخلی باشد. بعضی وقتها با خونریزی مختصر پریتون علایم شدت پیدا نمی کند و با استراحت در بیمارستان علایم بهبود پیدا کرده و احتیاج به عمل ندارد. در موارد نادر کیست هورمون استروژن قبل از بلوغ تولید می نماید که منجر به رشد جنسی زود رس می شود. بعضی کیستهای تخمدان هورمونهای جنسی مردانه تولید می نمایند که منجر به بروز صفات مردانه نظیر رشد مو در صورت می شود.

7- سه راهکار اصلی که اغلب پزشکان در درمان کیست های تخمدان آنها را توصیه می کنند عبارتند از

—عدم مصرف یا محدودیت مصرف مواردی نظیر: انواع شیرینی جات و کیک و کلوچه، ماکارونی و پاستا، غذاهایی که شکر به آنها اضافه شده است، آبمیوه های شیرین صنعتی، نوشابه، نان های سفید و بدون سبوس.

—افزایش مصرف میوه، افزایش مصرف سبزیجاتی مثل هویج، فلفل، کاهو، کلم، اسفناج و...

—مصرف داروی ضد دیابت گلوکوزاژ(متفورمین) قبل از هر وعده غذایی

8- پیشگیری بدون استفاده از دارو برای کیست تخمدان وجود ندارد فقط تجربه نشان داده که افرادی که از قرصهای ضد بارداری استفاده می کنند، کمتر دچار کیست تخمدان می شوند و در حاملگی و شیردهی نیز به علت مهار فعالیت تخمدان کیست های تخمدان کمتر مشاهده می شود و اگر هم وجود داشته باشد در دوره بارداری و شیردهی خود به خود پس رفت پیدا می کند. معمولاً خانم هایی که دیر ازدواج می کنند و دیر حامله می شوند، بیشتر در معرض این کیست ها قرار می گیرند، ولی کاملاً نمی توانیم بگوییم که برای جلوگیری از کیست تخمدان قرص ضد بارداری بخورند چون همه خانمها کیست تخمدان پیدا نمی کنند بنابراین توصیه می کنیم با مراجعه مرتب سالانه به پزشک متخصص زنان مشاوره و معاینه شوند و هرگاه دردهای مبهم لگنی، لکه بینی و یا بی نظمی در عادت ماهانه پیدا کردند. باید با متخصص زنان مشورت کنند و به موقع سونوگرافی انجام دهند تا در صورت کیست، نوع آن مشخص شود و درمان به روش صحیح صورت گیرد. چون اکثر این کیست ها در صورت تشخیص به موقع با درمان دارویی (استفاده از هورمون ها) رفع خواهند شد و به ندرت کار به جراحی می کشد.

9- در تخمدانهای پلی کیستیک با توجه به اینکه کاملاً وضع آندوکرینولوژی زن به هم می خورد و از تخمدانهای کیستیک و بدون تخمک گذاری هورمونهای مردانه ترشح می شود همچنین پرمویی (هیرسوتیسم) و اختلالات شدید دوره ماهانه دیده می شود (مثلاً هر شش ماه یا هر سه تا چهار ماه یکبار پریود می شوند) (فرد دچار «الیگومنوره» شدید می شود، در نتیجه با شرایط حاملگی دشوار رو به رو است و به کمک پزشک نیاز دارند.

علاوه بر این افرادی که هنوز ازدواج نکردند، هم نباید رها شوند چون اختلالات و تغییرات هورمونی ایجاد عوارض می کند و حتی می تواند حالتی شبیه دیابت در بیماران ایجاد کند.

10- اثر قرصهای ضد بارداری در عقیم کردن خانمها علمی نیست، مگر اینکه به مدت خیلی طولانی قرص بخورند، به طوری که اندومتر خیلی لاغر شود، ولی هیچ منبعی ننوشته است که قرص ضد بارداری کسی را برای ابد عقیم می کند. ممکن است بارداری را مدتی به تأخیر بیندازد، ولی عقیم و نابارور نمی کند. حتی بعضی خانمها که قرص مصرف می کنند، وقتی آن را قطع می کنند، دچار آمنوره (قطع پریود) می شوند.

توصیه می شود کسانی که قرص مصرف می کنند، قبل از پنج سال دوباره بازنگری کنند و با نظر پزشک معالج قرص را ادامه دهند.

11- خانمهایی که کیست تخمدان دارند و دارو مصرف می کنند، باید از حرکات ورزشی جهشی و کششی، دوومیدانی، شنا، یوگا و نظیر آن پرهیز کنند. در واقع هر کاری که فشار به لگن بیاورد ممنوع است. پس از دوره درمان هم که پزشک تعیین می کند، دوباره مراجعه کنند تا از درمان کامل خود مطلع شوند و در صورت جواب ندادن درمان و بهبود نیافتن، بررسی های آزمایشگاهی دقیق تر از آنها به عمل آید.

12- تمام خانمها باید سالی یکبار به متخصص زنان مراجعه کنند و تحت معاینه قرار گیرند. بخصوص پس از سن ۵۰ سالگی که مشکلات خطرناک تخمدانی (سرطانها) شایعتر است و از این سن باید هر شش ماه یکبار حتماً مورد معاینه دقیق قرار گیرند. کلاً برای رفع کیست ها ساده ترین و کم خرج ترین درمان همان قرص های ضد بارداری است ولی بیمار نباید خودسرانه عمل کند، بلکه باید تحت نظر متخصص زنان باشد و فرمهای مقاوم به درمان را جدی بگیرد. ساده اندیشی هرگز در هیچ مسأله پزشکی مجاز نیست، بخصوص در مورد مسأله تخمدان که عضوی

کلیدی است و سلامتی و شادابی و زاینده‌گی زن مستقیماً با آن در ارتباط است. خانمها باید حساس باشند و مثل یک نگین الماس آن را گرانقیمت بدانند. مشکلات تخمدانی از جنین داخل شکم مادر تا صد سالگی می‌تواند ظهور کند پس در هر مرحله‌ای از زندگی حتی در کودکی باید مواظب این عضو حساس (که جانشین ندارد) باشیم.

## نکات و هشدارها

بهترین تخمک مربوط به سن زیر ۲۴ سال یعنی بین ۲۰ تا ۲۴ سالگی است.

به نظر می‌رسد احتمال حاملگی در کسانی که کیست خوش خیم تخمدان دارند نسبت به افراد عادی کمتر است به همین دلیل پزشکان توصیه می‌کنند افراد زودتر باردار شوند و بچه دار شدن را به سنین آخر باروری موکول نکنند.

تمام مادران عزیز اگر دختر خانمی دارند که چاق است، اختلال عادت ماهانه دارد و بخصوص موی اضافی غیرعادی در بدن دارد (هیرسوتیسم) این سه علامت را جدی بگیرند و حتماً با پزشک متخصص زنان مشورت کنند. نکته مهم دیگر اینکه به دختران خود تفهیم کنند که به خاطر سلامتی ازدواج کنند، نه به خاطر اتومبیل و آپارتمان و ویلا چون دیر ازدواج کردن باعث کیست تخمدان، فیبروم رحم، زایمانهای با سزارین، شیردهی ناموفق، آندومتربوز و... می‌شود.

مشکلات تخمدانی از دوران جنینی تا پایان زندگی می‌توانند بروز کنند بنابراین پزشکان توصیه می‌کنند: تمام خانمها بایستی سالی یک بار و دختران هر چند سال یک بار به متخصص زنان مراجعه کرده و تحت معاینه قرار گیرند. به خصوص پس از ۵۰ سالگی که مشکلات خطرناک تخمدانی (سرطان‌ها) شایع تر است فرد باید هر ۶ ماه یک بار حتما مورد معاینه دقیق قرار گیرد.